

National Cancer Institute

Apoyo para personas  
que cuidan a un ser querido  
con cáncer

# Cómo cuidarse mientras usted cuida a su ser querido

(Caring for the Caregiver:  
Support for Cancer Caregivers)

U.S. DEPARTMENT  
OF HEALTH AND  
HUMAN SERVICES

National Institutes  
of Health

# Contenido de este folleto

(Table of Contents)

Lo que implica cuidar a un ser querido con cáncer (Who Is a Caregiver?) .....	1
Sus emociones y estados de ánimo (Your Feelings) .....	3
Pida ayuda a otras personas (Asking for Help).....	8
Cómo cuidarse (Caring for Yourself).....	11
Consejos para las citas médicas (Going With Your Loved One to Medical Visits) .....	16
Consejos para la comunicación (Talking With Others) .....	23
Información que debe recordar (Remember) .....	28
Información y recursos (Other Resources for Caregivers).....	29
Para obtener más información (For More Information) .....	31

(Los títulos de este folleto aparecen en español y en inglés. Los títulos en inglés corresponden a los títulos tal como aparecen en la versión en inglés de este folleto, "Caring for the Caregiver: Support for Cancer Caregivers".

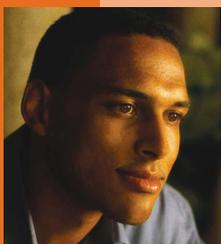
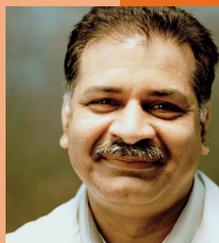
# Cómo cuidarse mientras usted cuida a su ser querido

(Caring for the Caregiver)



*“Es importante saber  
cómo cuidarse.  
Si usted no se cuida,  
no puede cuidar a  
su ser querido.  
Puede contar con el apoyo  
de otras personas.  
Pídales consejo y ayuda”.*

— ELSA



*Para cuidar a su ser querido  
usted también  
necesita cuidarse.*

# Lo que implica cuidar a un ser querido con cáncer

(Who Is a Caregiver?)

En este folleto, se usa la palabra “cuidador” para referirse a la persona responsable del cuidado de un ser querido con cáncer. Si usted cuida a un ser querido que recibe tratamiento para el cáncer, puede considerarse su cuidador.

Quizá piense que lo que hace es una cosa muy natural. Podría verlo simplemente como cuidar a alguien que ama. Pero su ayuda y apoyo son muy importantes para su ser querido.

Algunos cuidadores son los familiares de las personas con cáncer. Otros son sus amigos. Ya sea usted familiar o amigo de su ser querido, esta información es para usted.

**Este folleto ofrece información y consejos útiles para todos los que cuidan a un ser querido con cáncer.**

Ser cuidador implica ayudar a su ser querido de muchas maneras. Por ejemplo:

- Acompañarle a las citas médicas
- Prepararle comidas
- Recoger las medicinas de la farmacia
- Ayudarle a manejar sus emociones, tales como la tristeza o el enojo
- Ofrecerle apoyo cuando necesite alguien con quien hablar

Cuando una persona cuida a un ser querido, es normal que deje a un lado sus propias necesidades. Pero esto puede ser malo para la salud después de un tiempo. Es necesario que usted también se cuide. De lo contrario, es posible que no pueda cuidar a otra persona.



*“Por mis experiencias como doctor, he visto cómo el cáncer afecta toda la familia. Es importante que los que brindan cuidado a un ser querido con cáncer también se cuiden a sí mismos. Si el cuidador se siente muy cansado o estresado, podría enfermarse. En ese caso no puede brindar el cuidado que quisiera ofrecer”. — DR. GARCÍA*

# Sus emociones y estados de ánimo

(Your Feelings)

Es normal sentir estrés y preocupación en este momento. Al igual que su ser querido, usted puede sentir emociones tales como tristeza, inquietud y enojo. Estas emociones pueden afectar su estado de ánimo.

Trate de comunicar sus pensamientos e inquietudes a las personas en quienes confía. Pídales consejo y ayuda. Esto tal vez le ayude a enfrentarse mejor a la situación.

## Es importante entender sus emociones.

Mientras cuida a su ser querido, sentirá distintas emociones en diferentes momentos. Esto es normal. Son reacciones normales ante la situación que enfrenta.



*Mientras cuidaba a mi madre, sentí muchas emociones. Algunas fueron difíciles de sobrellevar, pero otras fueron muy positivas. A veces me sentí triste, sola y abrumada. Pero también sentí alegría por la oportunidad de pasar tiempo con ella y ayudarla". — LAURA*

No existen reacciones correctas ni incorrectas. Cada persona es diferente. Dese tiempo para pensar en sus emociones. Es importante entender y aceptar lo que siente. **La meta es encontrar formas de sobrellevar las emociones que siente.**

A continuación se ofrece información sobre algunas emociones que son comunes entre los cuidadores. Además, hay consejos sobre qué hacer cuando sienta estas emociones.

### **Tristeza y depresión**

Es normal sentir tristeza. Pero es importante entender cuando la tristeza es un signo de depresión. La tristeza puede ser un signo de depresión si:

- Dura más de 2 semanas
- Le impide hacer lo que necesita hacer

Si tiene depresión, hable con su doctor. El doctor puede ofrecer consejo al respecto. Además, le puede recomendar a un especialista en caso de que necesite más atención.

### **Enojo**

El miedo, pánico y estrés pueden causar que sienta enojo. También le puede molestar debido a lo que siente con respecto a una persona o situación. Por ejemplo:

- Puede molestarle con usted o con un ser querido, y posiblemente con el ser querido a quien cuida.
- Puede sentir enojo porque su ser querido tiene cáncer.

Si siente enojo, trate de determinar la causa. Saber la causa podría ayudarle a manejar el enojo.

## Miedo

Tal vez tema que su ser querido siga poniéndose más enfermo. O que nunca se recupere del cáncer. Tenga en cuenta que:

- Hoy en día hay muchos tratamientos contra el cáncer.
- Muchas personas disfrutan vidas largas y plenas después del tratamiento de cáncer.
- El doctor hace todo lo que puede para ayudar a su ser querido.

## Dolor emocional

Es posible que sienta dolor emocional por varias razones. Por ejemplo:

- La enfermedad de su ser querido
- La pérdida del tiempo libre debido a sus responsabilidades como cuidador

Es normal sentir dolor emocional ante este tipo de situación. Dese el tiempo que necesite para asimilar lo que siente.

## Culpa

Esta emoción es muy común entre los cuidadores. Puede sentirse culpable por varias razones. Por ejemplo:

- Por tener salud cuando su familiar o amigo tiene cáncer
- Por pensar que no está ayudando a su ser querido lo suficiente

Si se siente culpable, recuerde que usted está haciendo su mayor esfuerzo. El apoyo que brinda como cuidador es muy importante para el bienestar de su ser querido.

## Soledad

Debido a sus responsabilidades como cuidador, es posible que pase menos tiempo con otras personas. Tal vez piense que nadie entiende sus problemas. Esto puede causar que sienta soledad, aun cuando esté con otras personas.

Si siente soledad:

- Trate de hablar con alguien en quien puede confiar.
- Dese el tiempo para hacer las cosas que disfruta.

## La comunicación es importante.

Es importante que hable con otras personas sobre sus emociones. **Si su estado de ánimo afecta su vida diaria de forma negativa, busque apoyo.**



Podría hablar con:

- Un familiar o amigo
- Su sacerdote, ministro u otro líder religioso
- Un consejero, trabajador social u otro profesional de la salud mental
- Su doctor o enfermera

Hay muchas personas que le pueden ayudar. La clave es comunicarles lo que siente y aceptar la ayuda y apoyo que le ofrecen.

### Otros consejos que le pueden ayudar:

- Recuerde que todos nos equivocamos a veces cuando estamos muy preocupados. ¡Nadie es perfecto!
- Exprese sus sentimientos. No tiene que parecer feliz en todo momento. Es aceptable mostrar emociones como tristeza y enojo.
- Concéntrese en hacer las cosas más importantes. Puede dejar las tareas menos importantes para luego. Por ejemplo, puede doblar la ropa en cualquier momento. Si necesita descansar primero, ¡descanse!
- Recuerde que usted está haciendo el mayor esfuerzo.
- Tómese su tiempo para pensar en sus emociones.

# Pida ayuda a otras personas

(Asking for Help)

Es importante:

- La honestidad de lo que usted puede hacer.
- Pensar en las tareas que otros pueden hacer por usted. Pida ayuda cuando la necesite.
- Hacer a un lado las tareas que no son tan importantes en este momento.

Muchos cuidadores dicen que hicieron demasiado por sí mismos. Algunos se dan cuenta de que hubiera sido mejor pedir ayuda a otras personas.



*“Al principio no quise aceptar la ayuda que me ofrecieron otras personas. Pensé que podía hacerlo todo yo misma. Pero una vez que acepté la ayuda, me sentí mejor. Me permitió brindar mejor atención y apoyo a mi hijo”. — GABRIELA*

## La ayuda que usted reciba también puede ayudar a su ser querido.

Si recibe ayuda:

- Puede mantenerse con más salud y con más energía.
- Es menos probable que su ser querido se sienta culpable al aceptar su ayuda.
- Otros quizá puedan ofrecer tiempo y habilidades que usted no tiene.

## Determine cómo otras personas le pueden ayudar.

Es probable que muchas personas le quieran ayudar. Pero quizá no sepan lo que usted necesita.

La lista a continuación ofrece ejemplos de lo que podría pedir a otras personas que hagan por usted. Marque las cosas que le pueden ayudar. Si piensa en otras cosas, escríbalas al final de la lista.

- Ayudarle a:
  - Preparar comidas
  - Limpiar la casa
  - Ir de compras
  - Cortar el césped
  - Cuidar de sus hijos
  - Cuidar a familiares mayores
- Hablar con usted sobre sus pensamientos y emociones.

- Hacer recados y diligencias por usted que requieren de un auto, tales como:
  - Llevar a su ser querido a una cita médica
  - Recoger a su hijo de la escuela
- Obtener información que usted necesite (por Internet, de folletos, etc.).
- Mantener a otros informados sobre la salud de su ser querido.
- Pedir que otras personas recen u oren por usted y por su ser querido.
- Otras cosas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Algunas personas tal vez le digan “No”.

Es posible que algunas personas no le puedan ayudar. Esto podría ser por varias razones. Por ejemplo:

- Necesitan atender sus propios problemas.
- Ahora no tienen suficiente tiempo.
- No saben cómo le podrían ayudar.
- No se sienten preparados para cuidar a una persona enferma.

Recuerde que la mayoría de las personas le dirán que sí le pueden ayudar. Escúchelas y acepte la ayuda que le ofrezcan.

# Cómo cuidarse

(Caring for Yourself)

## Mantenga su salud.

Quizá sienta que no tiene tiempo para preocuparse por su propia salud. Pero es muy importante que se cuide. Necesita mantener su salud para cuidar a su ser querido.

## Atienda sus propias necesidades de salud.

Por ejemplo:

- Busque atención médica cuando la necesite.
- Vaya a sus citas médicas.
- Tome sus medicinas.
- Coma comidas sanas.
- Descanse lo suficiente.
- Haga ejercicio.
- Tómese el tiempo necesario para relajarse.

## Diga a su doctor si nota algún cambio en su estado de salud.

Si tuvo problemas de salud antes, es aún más importante que se cuide ahora. Tenga en cuenta que el estrés puede causar nuevos problemas de salud.

## Tómese el tiempo necesario para cuidarse.

Es muy importante relajarse. Debe disfrutar de algún tiempo sin tantas preocupaciones.

No importa qué escoja hacer. Lo importante es tomarse un tiempo cada día como tiempo personal. Este tiempo le ayudará a mantener la salud y el buen ánimo. Así podrá cuidar mejor a su ser querido.

### Ejemplos de cómo cuidarse durante su tiempo personal:

- **Haga cosas que disfrute.** Incluso unos cuantos minutos de diversión pueden ser de beneficio para usted. Podría mirar la televisión, hablar con un amigo o familiar, hacer su pasatiempo favorito o cualquier otra cosa que le guste hacer.
- **Mantenga la actividad.** Incluso un ejercicio leve puede aumentar su energía. Algunos ejemplos son caminar, bailar y hacer ejercicios para estirar los músculos. Estas actividades también pueden mejorar su estado de ánimo. Otras opciones son trabajar en el jardín o jugar con sus hijos o mascotas.
- **Busque oportunidades para hablar con sus amigos.** Podría reunirse con un amigo en un restaurante o hablarle por teléfono o Internet.
- **Relájese.** Descanse cuando necesite descansar. Recuerde que usted siempre puede pedir ayuda a sus familiares y amigos.

## Busque maneras positivas de darle sentido a la experiencia.

El cáncer puede ocasionar nuevas perspectivas sobre la vida. Por eso muchos cuidadores piensan en lo que tiene sentido en sus propias vidas. También piensan en lo que les importa más.

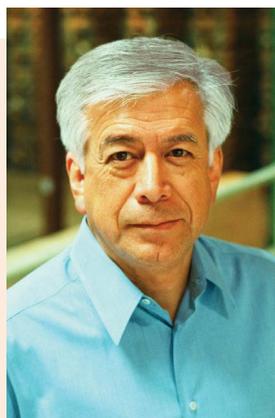
Usted y su ser querido tal vez se pregunten por qué el cáncer ha entrado en sus vidas. Posiblemente quieran volver al pasado, a la vida antes del cáncer. Pero también pueden ver los aspectos positivos de la experiencia, como el tiempo que pasan juntos.

**Es normal ver aspectos tanto positivos como negativos de las enfermedades.**

El cáncer también puede afectar la fe de una persona de diferentes maneras. Las creencias personales ayudan a algunas personas a sobrellevar la situación. Otras personas empiezan a dudar de sus creencias. En ambos casos, las personas quieren dar sentido a sus experiencias y encontrar esperanza.

*“A veces era difícil encontrar un momento para relajarme. Cuando lo hacía, me sentía culpable de no usar el tiempo para hacer algo por mi esposa. Pero me di cuenta de que el tiempo personal es muy necesario. Me dio la energía y la fuerza para cuidarla en los momentos más difíciles”.*

— ALEJANDRO



## Algunas maneras de darle sentido a la experiencia:

- Lea o escuche materiales con mensajes positivos.
- Rece o medite.
- Hable con su sacerdote, ministro u otro líder religioso.
- Vaya a su iglesia u otros servicios religiosos.
- Hable con otros cuidadores.
- Lea libros y folletos para personas afectadas por el cáncer. Puede encontrarlos en centros oncológicos, iglesias, bibliotecas, por Internet, etc.



*“A veces hablo con mi psicólogo cuando necesito hablar con alguien que no sea uno de mis amigos o seres queridos”. — SANDRA*

## Únase a un grupo de apoyo para cuidadores.

Los grupos de apoyo (“support groups”, en inglés) son reuniones para personas que están pasando por una situación similar. Las personas pueden participar activamente o pueden escuchar sin participar en las conversaciones.

En los grupos de apoyo para cuidadores, los participantes hablan de sus experiencias. Ofrecen consejo unos a otros. Muchos disfrutan la oportunidad de estar con otras personas



que los entienden. A veces se establecen amistades duraderas en estas reuniones.

Si le interesa unirse a un grupo de apoyo, hable con una enfermera o trabajador social. Ellos le pueden ayudar a encontrar un grupo de apoyo que satisfaga sus necesidades.

**En muchas ciudades hay grupos de apoyo para personas que hablan español.** Además de grupos que se reúnen en persona, hay grupos de apoyo por Internet.

### **Si se une a un grupo de apoyo para cuidadores:**

- Tendrá la oportunidad de hablar de sus propias experiencias.
- Podrá beneficiarse del consejo de otros cuidadores.
- Puede sentirse mejor al saber que hay otros con usted.

# Consejos para las citas médicas

(Going With Your Loved One to Medical Visits)

## Qué hacer antes de ir a una cita

Su ser querido tal vez quiera que usted le acompañe a las citas médicas. Esto podría ser una de las cosas más importantes que haga como cuidador.

### Estos consejos le pueden ayudar durante las citas médicas:

- Sepa de antemano cómo llegar a la clínica, hospital o consultorio. Dese bastante tiempo para llegar a la hora de la cita.
- Lleve una lista de preguntas que necesita hacer al doctor o a otro profesional de la salud. Además, anote las cosas que quiere decir al doctor.
- Lleve una carpeta con toda la información de salud de su ser querido. Por ejemplo:
  - Los resultados de pruebas médicas
  - Las alergias que tenga
  - Información sobre su plan de seguro médico
- Lleve todos los envases de medicinas. O lleve una lista de los nombres de todas las medicinas. Lleve los envases o la lista a cada cita médica.

## Cómo hablar con los profesionales de la salud

Las citas médicas pueden ser difíciles para algunas personas por varias razones. Por ejemplo:

- A veces es difícil entender lo que dice el doctor.
- Algunas personas olvidan lo que dijo el doctor.
- Algunas personas temen hacer preguntas o comentarios.

La mayoría de los profesionales de la salud quieren responder a sus inquietudes y dudas. También quieren asegurarse de que la información que les ofrezcan a usted y a su ser querido esté clara y sea fácil de entender.

Si usted o su ser querido no habla inglés, puede pedir que le faciliten un intérprete durante las citas médicas. Además, puede pedir que le ofrezcan una traducción al español de los formularios que debe firmar. Muchos centros médicos ofrecen servicios sin costo al paciente.

## Consejos para hablar con los profesionales de la salud:

- No dude en hacer cualquier pregunta que tenga.
- Si no entiende la respuesta, haga la pregunta de otra manera.
- Si quiere saber más, pida más información.
- Informe al doctor o a la enfermera de lo que le preocupa.
- Antes de salir de la cita médica, asegúrese de que entiende las instrucciones para el cuidado de su ser querido.
- Tome notas o pregunte si puede grabar la consulta.
- Informe al doctor sobre cualquier cambio en el estado de salud de su ser querido. Esto incluye cualquier síntoma nuevo que aparezca.

## Algunas preguntas que debe hacer

Se recomienda que hable de los siguientes temas con los doctores y con otros profesionales de la salud que atienden a su ser querido. Aparecen en forma de preguntas que podría leer durante las citas. Puede escribir las respuestas en las líneas a continuación.

■ ¿Qué expedientes o documentos médicos debemos llevar?

---

---

■ ¿Cómo podemos prepararnos para el tratamiento?

---

---

■ ¿Cuánto durará el tratamiento?

---

---

■ ¿Debe acompañar alguien a mi ser querido a las citas de tratamiento?

---

---

■ ¿Cómo puedo ayudar a que mi ser querido se sienta mejor durante el tratamiento?

---

---

■ ¿Puedo estar con mi ser querido durante las citas de tratamiento?

---

---

■ ¿Cuáles son los efectos secundarios del tratamiento?

---

---

■ Después del tratamiento, ¿qué cosas necesitamos observar y vigilar?

---

---

■ ¿En qué casos será necesario llamar al doctor?

---

---

■ ¿Cómo solicitamos a nuestra compañía de seguros cobertura por las citas y el tratamiento?  
¿Hay alguien que nos pueda ayudar con este proceso?

---

---

■ ¿Es aceptable que otros familiares nos acompañen a las citas médicas? ¿Cuántas personas pueden acompañarnos?

---

---

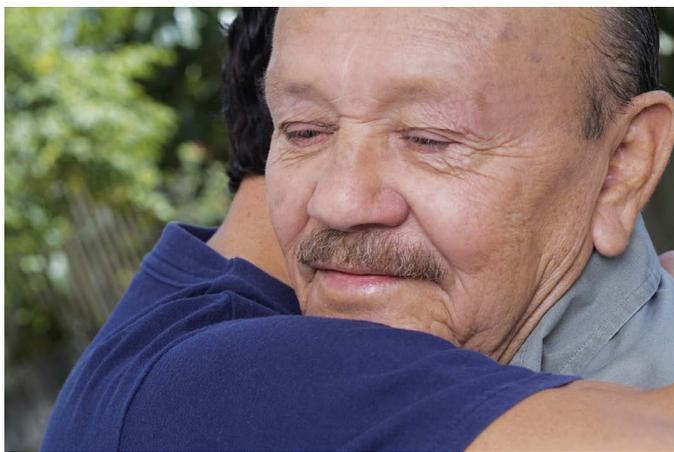
## Es importante hablar del dolor.

Muchos cuidadores temen preguntar sobre el dolor. Esto muchas veces se debe a creencias que pueden no ser ciertas. Por ejemplo:

- Algunos piensan que el dolor es un signo de la gravedad del cáncer.
- Otros piensan que el dolor es normal y que su ser querido necesita aceptarlo.

**Lo cierto es que el dolor se puede controlar.** Su ser querido no tiene que tolerarlo. Con un buen control del dolor, las personas pueden concentrarse en el proceso de curación. Pueden disfrutar más de la vida.

El doctor les preguntará sobre el dolor y los efectos secundarios. **Pero usted y su ser querido son responsables de mantener informado al doctor sobre el estado del dolor.** Hable del dolor y de otros síntomas durante cada cita con el doctor.



## También es importante hablar de las medicinas para el dolor.

- El doctor necesita saber si las medicinas dan resultado o no.
- Puede pedir una medicina más fuerte para el dolor.
- A veces ayuda tomar cantidades mayores de la misma medicina. Pero siempre es necesario hablar con el doctor antes de tomar más de la cantidad indicada.
- Muy pocas personas con cáncer se vuelven adictas a las medicinas para el dolor.
- Estas medicinas pueden ayudar a que su ser querido se sienta mejor. Así podrá concentrarse en los aspectos normales de la vida diaria.



*“Como doctora es muy importante que yo sepa cuánto dolor siente su ser querido. Esta información me ayuda a identificar mejor el tratamiento y la medicina para controlar el dolor”. — DRA. JUAREZ*

# Consejos para la comunicación

(Talking With Others)

## Mantenga una buena comunicación con su pareja.

Casi todos los cuidadores y sus parejas tienen más estrés de lo normal en sus relaciones. Tienen que tomar muchas decisiones difíciles y sobrellevar cambios importantes.

Para algunas personas, sus relaciones se vuelven más estrechas debido a la experiencia. Otras relaciones sufren debido a las dificultades.

**Usted y su pareja deberán hablar honestamente del estrés y de sus causas. Hablen de cómo el estrés afecta su relación y busquen maneras de mejorar la situación. Se recomienda que:**

- Hablen de sus emociones y de las cosas que les pueden ayudar a sentirse mejor. Por ejemplo, hablen de:
  - Lo que les ayuda a sobrellevar la situación
  - Las cosas que les causan estrés
  - Las decisiones que pueden tomar juntos
  - Lo que aprecia cada uno del otro
- Hablen sobre cosas que no se relacionan con el cáncer ni con el cuidado de su ser querido.

- Hable con su pareja si sus relaciones sexuales sufren durante este tiempo. Si determinan la causa, tal vez puedan mejorarlas. Estas son algunas causas posibles:
  - Usted o su pareja tiene cansancio.
  - Sus relaciones diarias están tensas.
  - **Si su pareja es el paciente:**
    - Puede que usted o que su pareja se sienta mal sobre su aspecto físico durante el tratamiento.
    - Usted podría tener preocupación por la posibilidad de hacerle daño a su pareja.
    - Su pareja podría tener dolor o sentir depresión debido al tratamiento. Esto puede afectar su deseo de tener relaciones sexuales.

Ustedes pueden mantener una buena relación a pesar de estos problemas. Para hacerlo tendrán que comunicarse honestamente e intentar entenderse uno al otro.

### **Estos consejos le pueden ayudar a comunicarse con su pareja:**

- Hable sobre la intimidad y sus relaciones sexuales.
- Hable sobre sus deseos para el futuro.
- Trate de no criticar.
- Mantenga la calma y la paciencia.
- Reserve suficiente tiempo para la comunicación. Asegúrese de usar este tiempo para hablar.
- Hable con un consejero o participe en un grupo de apoyo para cuidadores (“caregiver support group”, en inglés).

## Mantenga una buena comunicación con sus seres queridos.

Los problemas entre sus seres queridos que existían antes probablemente se vuelvan más intensos ahora. Ya sea que usted cuide a su pareja, a su hijo, a uno de sus padres o a un compadre, la situación afectará las relaciones entre sus seres queridos. Sus responsabilidades como cuidador le pueden causar emociones que no esperaba.

### Estos consejos le pueden ayudar a comunicarse con sus seres queridos:

- Hable con las personas en quienes confía. Trate de expresarse abiertamente y con cariño.
- Si es necesario, pida a un consejero que se reúna con su familia. El consejero les podría ayudar a comunicarse efectivamente sobre temas difíciles.
- En momentos de mucho estrés, pida a otra persona que mantenga a otros informados sobre la salud de su ser querido.

## Mantenga una buena comunicación con sus hijos.

### Si tiene hijos, debe informarles sobre la salud de su ser querido.

Tenga en cuenta que:

- Los niños pequeños pueden entender algunos aspectos de lo que está sucediendo. Por ejemplo, que usted siente estrés o tristeza.
- Los niños de mayor edad pueden entender mucho más.

Si no habla con sus hijos sobre la situación, es posible que piensen lo peor. Es importante la honestidad y que se comuniquen los pensamientos.

## Estos consejos le pueden ayudar a comunicarse con sus hijos:

- **Infórmeles sobre el cáncer.**
  - Hágalos saber que ellos no causaron el cáncer.
  - Dígalos que el cáncer no es contagioso.
  - Necesitan saber que sus emociones ante la situación son aceptables.
  
- **Necesitan saber que es normal sentir emociones como enojo, tristeza y miedo.**
  - Dígalos que usted entiende sus emociones.
  - Recuérdeles que siempre los amará, pase lo que pase.
  
- **Comparta lo que usted sabe con cariño y esperanza.**
  - Es muy importante decirles la verdad sobre la salud de su ser querido.
  - Hágalos saber que su ser querido recibe buena atención médica.
  - Dígalos que muchas personas con cáncer sobreviven y disfrutan de sus vidas después del tratamiento. Pero no les haga una promesa si no tiene la seguridad de la posibilidad de un buen resultado.
  
- **Escúchelos.**
  - Pregúnteles cómo están y entérese de sus preocupaciones.
  - Si sus hijos tienen pocos años de edad, podría pedirles que hagan un dibujo para mostrar sus emociones. Otra opción es que usen muñecas para demostrar lo que sienten.

## ■ **Busque oportunidades para pasar tiempo con sus hijos.**

- Quizá pase menos tiempo con sus hijos debido a sus responsabilidades como cuidador.
- Trate de pasar tiempo con ellos siempre que pueda. Por ejemplo:
  - Llévelos de compra con usted o coma con ellos.
  - Pregúnteles sobre sus actividades escolares.
  - Escribales notas o llámelos por teléfono cuando pueda.

## **Sepa cómo responder cuando alguien le ofrezca ayuda que no necesita.**

A veces las personas ofrecen ayuda que usted no necesita. Si esto ocurre:

- Agradézcales el apoyo ofrecido.
- Dígales que les hará saber si necesita alguna cosa.

Algunas personas quizá le ofrezcan consejos que no desea. Puede ser la única cosa que saben decir en ese momento. Hay varias maneras de responder. Por ejemplo:

- Podría optar por no responder.
- Podría decir simplemente “gracias”.
- Podría decir que ya está tomando medidas para ayudar a su familia.

# Información que debe recordar

(Remember)

Como cuidador, recuerde estos consejos:

- **Cúidese mientras cuida a su ser querido.**
- **Atienda sus propias necesidades también.**
- **No deje que sus responsabilidades le abrumen.**
- **Reserve tiempo para descansar y relajarse.**

Ser cuidador es algo que cambia la vida. Le ofrece una oportunidad para madurar como persona. Quizá le ayude a determinar lo que más le importa en la vida.

Muchas personas dicen que sus experiencias como cuidadores los cambiaron para siempre. Para cuidar a sus seres queridos durante el tratamiento de cáncer, tuvieron que usar todas sus habilidades. Y como resultado, aprendieron mucho sobre sí mismos.



*“Por la experiencia de cuidar a mi padre me di cuenta de lo que realmente es importante. Este conocimiento es algo que quedará conmigo para siempre”. — JENNIFER*

# Información y recursos

(Other Resources for Caregivers)

Si quiere ponerse en contacto con una de las siguientes organizaciones, es posible que necesite la ayuda de un intérprete o algún familiar o amigo bilingüe. Algunos servicios no se ofrecen en español.

## **Instituto Nacional del Cáncer**

(National Cancer Institute)

Información y materiales al día sobre temas relacionados con el cáncer, en español e inglés.

**Teléfono sin cargo (servicio en español e inglés):**

1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)

**Internet en español:**

[www.cancer.gov/espanol](http://www.cancer.gov/espanol) (en inglés: [www.cancer.gov](http://www.cancer.gov))

## **Sociedad Americana del Cáncer**

(American Cancer Society)

Información y apoyo para personas afectadas por el cáncer.

**Teléfono sin cargo (servicio en español e inglés):**

1-800-227-2345 (1-800-ACS-2345)

**Internet en español:**

[www.cancer.org/espanol](http://www.cancer.org/espanol) (en inglés: [www.cancer.org](http://www.cancer.org))

## CancerCare

Información y apoyo gratuitos y ayuda financiera para las personas con cáncer y sus seres queridos.

**Teléfono sin cargo (servicio en español):**

1-800-813-4673 (1-800-813-HOPE)

**Internet en español:** [www.cancercare.org/espanol](http://www.cancercare.org/espanol)

(en inglés: [www.cancercare.org](http://www.cancercare.org))

## Alianza para Cuidadores de Familia

(Family Caregiver Alliance)

Apoyo para personas responsables del cuidado de un ser querido con cáncer.

**Teléfono sin cargo (servicio en español):** 1-800-445-8106

**Internet en inglés:**

[www.caregiver.org](http://www.caregiver.org) (se ofrecen información y folletos en español en: [www.caregiver.org/caregiver/jsp/content\\_node.jsp?nodeid=545](http://www.caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=545))

## Red de Acción de Cuidadores

(Caregiver Action Network)

Información, educación y apoyo para personas que cuidan a un ser querido con cáncer.

**Teléfono (servicio en español):** 301-942-6430

**Internet en inglés:** [www.caregiveraction.org](http://www.caregiveraction.org)

Para obtener información sobre un tipo específico de cáncer, vea el Banco de datos de información de cáncer (PDQ®). Puede encontrar este banco de datos en el sitio web [Cancer.gov](http://Cancer.gov) en español ([www.cancer.gov/espanol](http://www.cancer.gov/espanol)).

# Para obtener más información

(For More Information)

Este libro es uno de los muchos folletos y publicaciones que están disponibles en español. Algunos de estos folletos y publicaciones son:

- *La radioterapia y usted*
- *Consejos para pacientes que reciben radioterapia*
- *Consejos de alimentación para pacientes con cáncer*
- *Si tiene cáncer... lo que debería saber sobre estudios clínicos*
- *El dolor relacionado con el cáncer*
- *Control del dolor: Apoyo para las personas con cáncer*
- *Siga adelante: La vida después del tratamiento del cáncer*

Estos folletos y publicaciones están disponibles en el sitio web del Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute, NCI, en inglés). El Instituto Nacional del Cáncer es una agencia federal que forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health, en inglés). Llame al 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER) o visite el sitio web Cancer.gov en español ([www.cancer.gov/espanol](http://www.cancer.gov/espanol)).

Este libro también está disponible en inglés, con el título “*Caring for the Caregiver: Support for Cancer Caregivers*”.

Para quienes cuidan a un ser querido con cáncer, en el sitio web hay también un folleto con información más detallada, en inglés, llamado “*When Someone You Love Is Being Treated for Cancer*”.

## Números telefónicos importantes

Emergencias \_\_\_\_\_

Clínica \_\_\_\_\_

Enfermera \_\_\_\_\_

Doctor \_\_\_\_\_

Otros \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Publicación N° 13-6219(S) de NIH

Enero de 2014